MANUAL DO PROPRIETÁRIO

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA

ESTEIRA ELÉTRICA
RT-150/RT-250/RT-350

Índice

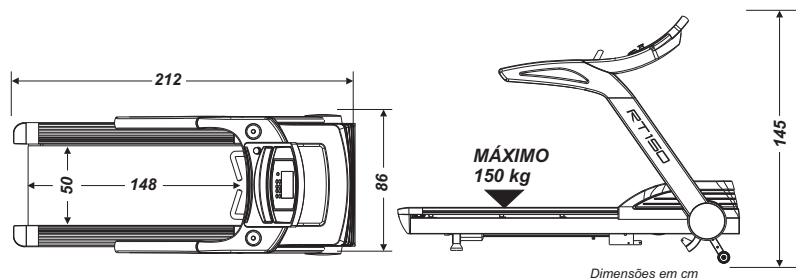
LEIA ESTE MANUAL ANTES DE INSTALAR E UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO

GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA

Antes de iniciar qualquer programa de atividade física, ***PROCURE UM MÉDICO*** *para fazer um exame clínico, que determinará se há alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos. Só assim você se exercitará com maior tranqüilidade.*

Bem vindo à Brudden da Amazônia Ltda!

Desde 1987 investindo na pesquisa, desenvolvimento e fabricação de equipamentos na área de fitness, a Brudden tornou-se a maior fabricante deste segmento no Brasil e América Latina.
Tendo como objetivo a busca da saúde e bem estar, oferece os melhores equipamentos, materiais e tecnologia, proporcionando assim opções variadas na área de fitness, esportes náuticos, jardinagem e transporte elétrico, para que o usuário sinta-se satisfeito com sua escolha.
Desenvolvidos em parceria com a Escola de Educação Física da USP, seus equipamentos de fitness, da Linha Movement visam servir academias de variados portes, fitness centers, clubes, clínicas, spas, escolas, condomínios e residências.
A Brudden da Amazônia Ltda oferece a maior rede de assistência técnica no segmento, com atualização e ampliação constante da mesma, presente em mais de duzentos pontos de todo o território nacional.
Certamente, adquirir um equipamento Brudden da Amazônia Ltda é uma garantia de satisfação.

Seja bem vindo ao mundo de excelência da Brudden da Amazônia Ltda!

Especificações Técnicas

Dimensões	212 cm x 86 cm x 145 cm (C x L x A)
Peso	136 kg
Cor	Cinza
Motor	2 cv CA
Velocidade máxima	18 km/h
Tensão	110 ou 220 v
Módulo eletrônico	Programação por teclas
Display	Painéis de LCD
Monitoração cardíaca	Handgrip
Sistema de emergência	Botão de emergência + Chave de segurança
Sistema de amortecimento	Coxins elásticos - SAC (opcional)
Capacidade de utilização	150 kg
Área útil da manta	148 cm x 50 cm (C x L)
Lubrificação	Manual
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação*

** Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.*

Aplicação

Profissional e/ou Comercial

Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

Informações complementares

Consumo de energia:

Para uma pessoa de 80 kg, que usa o equipamento a 6 km/h, o consumo de energia por hora de funcionamento é de aproximadamente 0,4 kWh.

Especificações Técnicas

Dimensões	212 cm x 86 cm x 145 cm (C x L x A)
Peso	161 kg
Cor	Cinza
Motor	2 cv CA
Velocidade máxima	18 km/h
Tensão	110 ou 220 v
Inclinação	0 ou 15% eletrônica
Módulo eletrônico	Programação por teclas
Display	Painéis de LCD
Monitoração cardíaca	Handgrip
Sistema de emergência	Botão de emergência + Chave de segurança
Sistema de amortecimento	Coxins elásticos - SAC (opcional)
Capacidade de utilização	150 kg
Área útil da manta	148 cm x 50 cm (C x L)
Lubrificação	Manual
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação*

** Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.*

Aplicação
Profissional e/ou Comercial

Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

Informações complementares
Consumo de energia:

Para uma pessoa de 80 kg, que usa o equipamento a 6 km/h, o consumo de energia por hora de funcionamento é de aproximadamente 0,4 kWh.

Especificações Técnicas

Dimensões	212cm x 86cm x 145cm (C x L x A)
Peso	161 kg
Cor	Cinza
Motor	3 cv CA
Velocidade máxima	25 km/h
Tensão	220 v
Inclinação	0 ou 15% eletrônica
Módulo eletrônico	Programação por teclas
Display	Painéis de LCD
Monitoração cardíaca	Handgrip
Sistema de emergência	Botão de emergência + Chave de segurança
Sistema de amortecimento	Coxins elásticos - SAC (opcional)
Capacidade de utilização	150 kg
Área útil da manta	148 cm x 50 cm (C x L)
Lubrificação	Manual - Automática (Opcional)
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação*

** Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.*

Aplicação

Profissional e/ou Comercial

Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

Informações complementares

Consumo de energia:

Para uma pessoa de 80 kg, que usa o equipamento a 6 km/h, o consumo de energia por hora de funcionamento é de aproximadamente 0,4 kWh.

Recomendações de segurança

Ao utilizar a esteira, sempre tome precauções básicas, incluindo o que segue descrito abaixo:

- LEIA todas as instruções antes de utilizar a esteira.Essas instruções foram escritas para garantir a segurança dos usuários e proteger o equipamento.

- NUNCA se posicione sob a esteira, seja na parte dianteira ou traseira, quando a mesma estiver em funcionamento, para evitar qualquer acidente, tal como ser pressionado por esta contra o solo quando houver mudança no grau de inclinação, o que poderá causar ferimentos de graus variados;

- NÃO faça exercícios descalço na esteira, nem usando calçados com salto ou solado escorregadio;

- CERTIFIQUE-SE de que não há pedras coladas ao calçado, antes da utilização do equipamento;

- PROCURE exercitar-se usando calçado apropriado, do tipo tênis;

- NUNCA saia da esteira diretamente da lona em movimento, esteja ela inclinada ou não, adotando o mesmo procedimento do início do exercício, ou seja, colocar os dois pés sobre a lateral do equipamento, ou reduzindo a velocidade gradualmente, até a parada total da lona. Caso a esteira esteja inclinada, prefira sair da mesma somente após retorna-la à posição horizontal;

- MANTENHA tanto o piso no entorno da esteira, quanto de sua lona, sempre secos e limpos, evitando assim escorregões e possíveis quedas, que poderão resultar em graves ferimentos. Quando for utilizar a esteira, antes de iniciar o movimento da lona ou se essa já se encontrar em ação, posicione os pés inteiramente sobre os apoios laterais (ponta, planta e calcanhar), para então começar a atividade. Desejando sair da mesma, proceda como descrito acima, posicionando novamente os pés completamente sobre as laterais da esteira, nunca saindo diretamente da lona em movimento, para fora do equipamento;

- NÃO deixe crianças próximas à esteira quando você estiver se exercitando, bem como, deverão se manter afastadas do equipamento, pessoas não familiarizadas com seu funcionamento, estando a esteira em uso ou não;

- Desligue a esteira somente pelo interruptor/chave LIGA/DESLIGA;

- Sugerimos que você SEGURE no corrimão da esteira quando estiver exercitando-se.

-NUNCA deixe crianças brincarem na esteira.

- NÃO manuseie as placas eletrônicas alojadas dentro da carenagem.

- Para reduzir o risco de choque elétrico, desconecte sempre o equipamento da tomada antes de iniciar atividades de manutenção ou limpeza.

-SEMPRE que não estiver usando a esteira, desconecte-a da tomada de força.

-É OBRIGATÓRIA a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira(Veja página 12).

-No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.

-NÃO ponha a mão entre a lona da esteira e a carenagem, principalmente quando o equipamento estiver em funcionamento. Há risco de ferimentos graves.

- Nunca utilize o equipamento se o mesmo tiver sido imerso (parcial ou totalmente) em meio líquido, ter sofrido queda ou dano, apresentar o cabo de alimentação de energia e/ou o plugue de conexão danificado. Ocorrendo quaisquer destes fatos e/ou situações, contate imediatamente a assistência técnica autorizada.

- Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado de superfícies quentes e fontes de calor.

- Não puxe, desloque ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Desconectar da rede elétrica puxando pelo plugue e não pelo cabo.

- Não posicione o cabo de alimentação de energia sob, ao lado ou por cima da esteira, evitando acidentes graves e/ou danos ao equipamento.

- Ocorrendo dano ao cabo de alimentação de energia do equipamento, interrompa imediatamente a utilização deste, substituindo-o por peça original.

- Para conectar ou desconectar o cabo da rede elétrica, coloque o interruptor na posição DESLIGA ou "O".

- Nunca utilizar a esteira em movimento para acrobacias, danças ou brincadeiras, pois a perda do equilíbrio pode acarretar em quedas e ferimentos.
- Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário e perda da garantia.
Quando o equipamento for utilizado para promover atividades que envolvam crianças, pessoas inaptas e/ou inválidas, faz-se necessária uma supervisão constante, próxima e ininterrupta, executada pela pessoa responsável pelo local e pelo equipamento em uso

- MANTENHA qualquer peça de vestuário solta ou longa, bem como cadarços de calçados e cordames de qualquer tipo, em uso ou não, afastados das partes móveis da esteira.

- NUNCA ande ou corra de costas para o painel de controle. Você poderá sofrer acidentes com possibilidades de ferimentos graves.

- NÃO use acessórios não recomendados pelo fabricante.

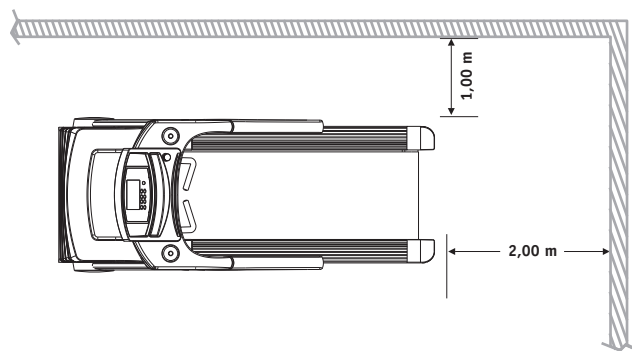
- USE o equipamento somente como é recomendado pelo manual do fabricante.

- O local mais APROPRIADO para se caminhar ou correr na esteira, é um pouco à **frente da metade do comprimento da lona.**

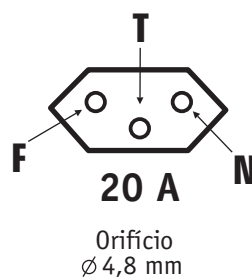
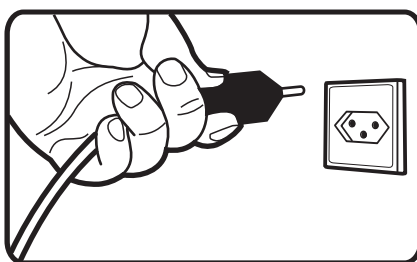
Limite de peso admissível sobre a esteira

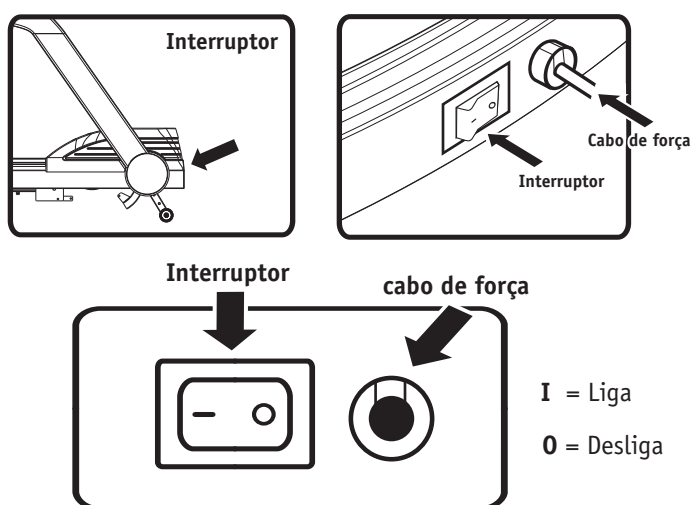
O limite de peso para as esteiras é de **150 kg**.
NÃO PERMITA USUÁRIOS QUE EXCEDAM O PESO LIMITE.

Localização da esteira

Para maior segurança na utilização, mantenha sempre na parte traseira da esteira, uma área com 2,00 m de comprimento por 1,00 m de largura livre e desimpedida em relação à parede, muretas, grades, quaisquer obstáculos, inclusive móveis, equipamentos e outros.

Instruções para aterramento

A esteira deve ser aterrada. Se a unidade apresentar malfuncionamento ou quebrar, o aterramento oferece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, o que reduz o risco de choque elétrico. A unidade vem equipada com um cabo de alimentação adequado com um fio de aterramento do equipamento e um plugue com pino de aterramento.
Somente serão aceitas tomadas do tipo bipolar com contato terra (**2P + T 20A** de acordo com **NBR 14136**). É vetado qualquer tipo de adaptação para tomadas que não possuam pino terra. As tomadas deverão, sempre, estar instaladas em caixas apropriadas que não permitam que seus pólos (da tomada) fiquem expostos. Todas as tomadas deverão estar conectadas ao pino de aterramento. É totalmente inaceitável a utilização do fio neutro (quando a instalação possuir) curto-circuitado ao fio terra.

A conexão inadequada do fio de aterramento do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um profissional qualificado ou o pessoal de manutenção caso não saiba se a unidade está aterrada adequadamente. Não troque o pluque original da esteira. Se ele não encaixar na tomada, consiga uma tomada adequada instalada por um eletricista qualificado.

Interruptor Liga/Desliga

Na parte frontal da esteira, existe um **interruptor** com função **liga/desliga** que deverá ser posicionado na função **desliga** sempre que a esteira estiver ociosa, evitando assim acidentes por acionamento involuntario .

O = Desliga **I** =Liga

Antes de ligar a esteira, efetue a lubrificação da lona com o líquido deslizante que a acompanha. A falta de lubrificação reduz a vida útil da lona e pode prejudicar o revestimento da prancha.

Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. Os mesmos foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento, e conseqüente perda da Garantia, além de isentar a Brudden Equipamentos Ltda de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.

Qualquer serviço que não se enquadre na categoria de limpeza e manutenção periódica descrita neste manual, deverá ser realizado **EXCLUSIVAMENTE** por pessoal técnico habilitado e autorizado pela Brudden Equipamentos Ltda (Veja lista de autorizadas no site: www.movement.com.br).

Não tente acionar o equipamento (conecta-lo à corrente elétrica ou coloca-lo em funcionamento) se o mesmo tiver sido exposto a qualquer tipo de umidade excessiva, estiver ou tenha sido molhado e/ou imerso (parcial ou totalmente) em meio líquido, ter sofrido queda ou dano, apresentar o cabo de alimentação de energia e/ou o plugue de conexão parcial ou totalmente danificado, seja por ruptura aparente ou oculta.

Ocorrendo qualquer destes fatos e/ou situações, contate imediatamente a assistência técnica autorizada .

Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado de superfícies quentes e fontes de calor. Não puxe, desloque ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Para desconectar a esteira da rede elétrica, puxe pelo plug e não pelo cabo. A não observância e obediência deste alerta poderá acarretar ruptura do referido cabo, bem como perda da garantia de fábrica.
Não posicione o cabo de alimentação de energia sob, ao lado ou por cima da esteira, evitando acidentes graves e/ou danos ao equipamento.
Ocorrendo dano ao cabo de alimentação de energia do equipamento, interrompa imediatamente a utilização deste, e providencie a substituição deste por outro cabo original.

IMPORTANTE: De acordo com norma NBR 5410, na tomada especifica em que o equipamento será ligado deve existir um disjuntor termomagnético de proteção com a seguintes características:

#Disjuntor: 25 Amperes - CURVA DE DISPARO B - Para redes 220v.
#Disjuntor: 32 Amperes - CURVA DE DISPARO B - Para redes 110v.

O disjuntor tem a função de proteger o equipamento em caso de avaria elétrica que cause aumento na corrente elétrica de forma perigosa.

NOTA: A INSTALAÇÃO DO DISJUNTOR DEVE SER DE ACORDO COM A NORMA NBR 5410, OBRIGATÓRIA PARA INSTALAÇÕES DE BAIXA TENSÃO, SUA INSTALAÇÃO É DE RESPONSABILIDADE DO INSTALADOR E DO USUÁRIO.

** Em caso de dúvida, consulte um profissional eletricista.*

Recomendações

1 - Não exagere, pois o excesso não trará vantagens, ao contrário, poderá ser prejudicial.

2 - Use roupas adequadas à sua atividade física, levando em consideração a temperatura. Caso esteja frio, use agasalhos próprios, mas em dias de calor procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma melhor transpiração.

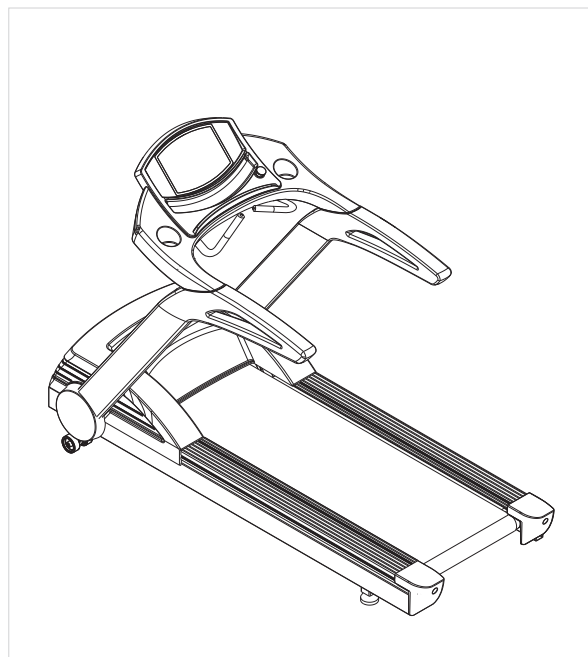
3 - Evite fazer exercícios logo após as refeições. Dê intervalos de pelo menos duas horas.

4 - Procure tomar bastante água. Ela ajuda a reidratar e melhora a temperatura interna do seu organismo.

5 - Não promova disputa (competição) com ninguém neste equipamento, pois tal procedimento fará com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo.

6 - A esteira deve ser usada e armazenada em lugares secos, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira. Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa no equipamento.

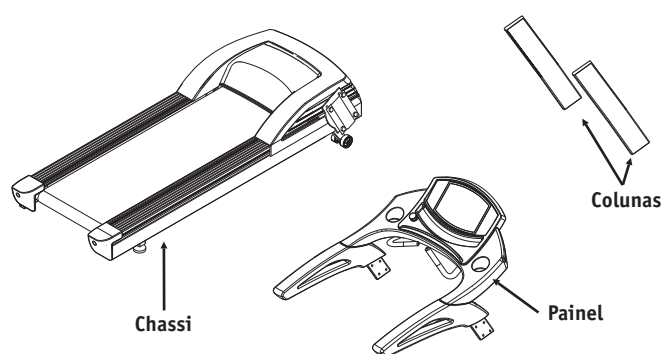
Nota: *Para alcançar melhores resultados, sugere-se não fumar e não consumir bebidas alcoólicas.*

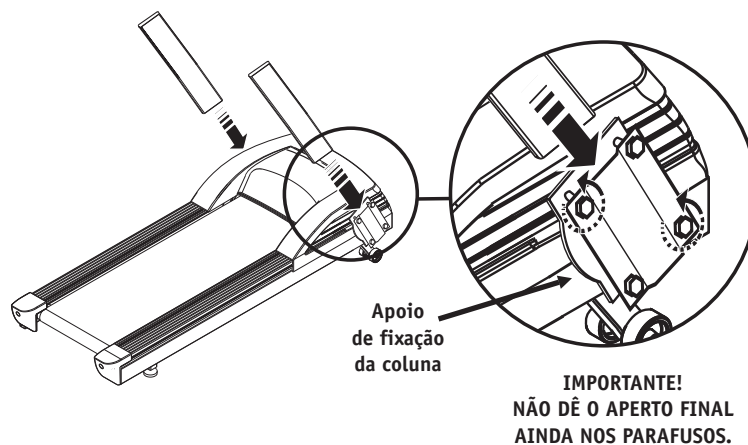
Lembre-se: *Para perder peso mais rapidamente, os exercícios deverão ser acompanhados com uma dieta alimentar. Procure um especialista na área para orientação.*

ESTEIRA ELÉTRICA

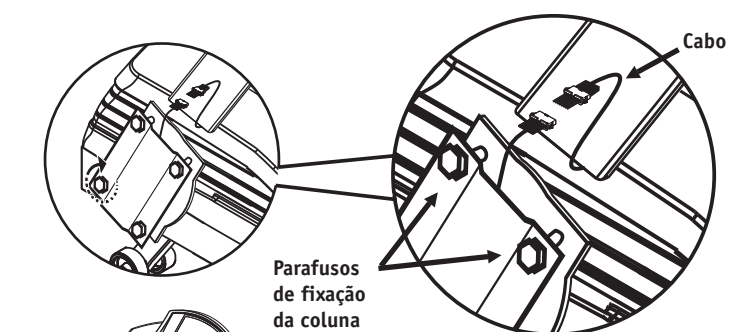
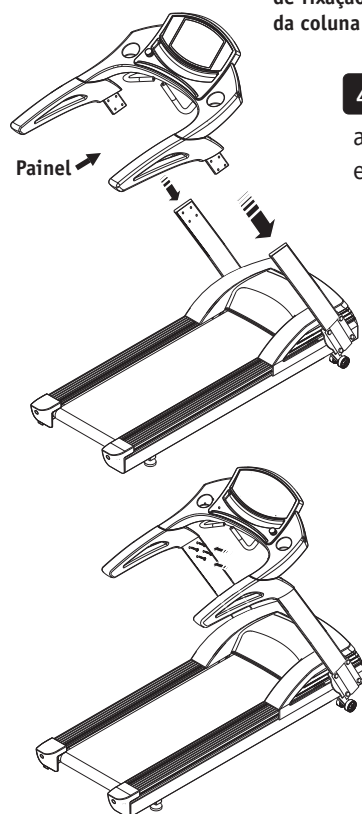
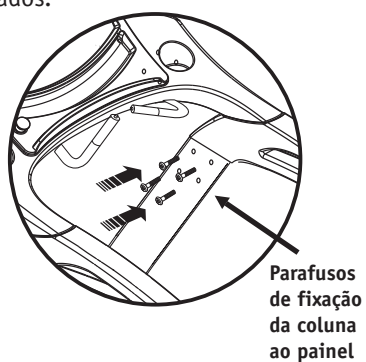
RT-150/RT-250/RT-350

Montagem

Com o objetivo de facilitar o transporte e de proteger melhor o equipamento, sua esteira é embalada com alguns componentes desmontados. Para montá-los corretamente, siga as instruções a seguir.

1 Identifique as partes da sua esteira;

2

Coloque as colunas dentro do respectivo apoio, localizado na parte inferior do chassi, as colunas devem ser introduzidas até que as mesmas cheguem até o final do ponto de apoio. Observe os lados direito e esquerdo. **Importante: NÃO aperte ainda os parafusos de fixação totalmente! Aperte apenas o suficiente para que as colunas fiquem presas.**

3 Antes de colocar a coluna esquerda no apoio,conecte o cabo existente no apoio inferior ao cabo ao cabo que passa por dentro da coluna esquerda . Insira o cabo conectado para dentro da coluna. Cuidado para que o cabo não fique para fora, podendo ocorrer o corte do mesmo.

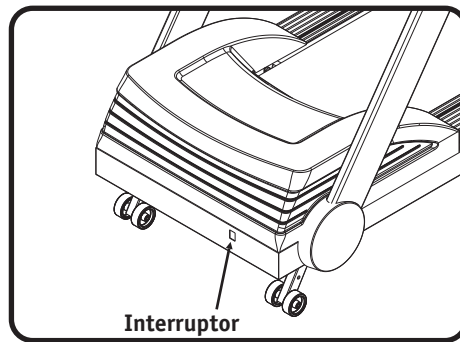
IMPORTANTE: NÃO DÊ AINDA O APERTO FINAL NOS PARAFUSOS DE FIXAÇÃO.

4 Colocado as colunas, agora encaixe o painel da esteira nas colunas.

5 Após encaixar corretamente o painel às colunas, proceda a fixação dos mesmos, utilizando os parafusos localizados na parte interna das colunas. Lembre de apertar ambos os lados.

6 Fixado o painel às colunas ,instale o terminal de aterramento e proceda para o aperto final das colunas com o chassi. Após o aperto final, coloque os acabamentos de proteção.Verifique corretamente os lados direito e esquerdo.

PARABÉNS!! Sua esteira está montada. Verifique se todos parafusos foram apertados corretamente antes de utiliza-la.

⚠ATENÇÃO:

Antes de ligar a esteira, efetue a lubrificação da lona com o líquido deslizante que a acompanha. Ver procedimentos no capítulo: Manutenção periódica. Não esqueça de verificar também a tensão de alimentação elétrica.

Instalação

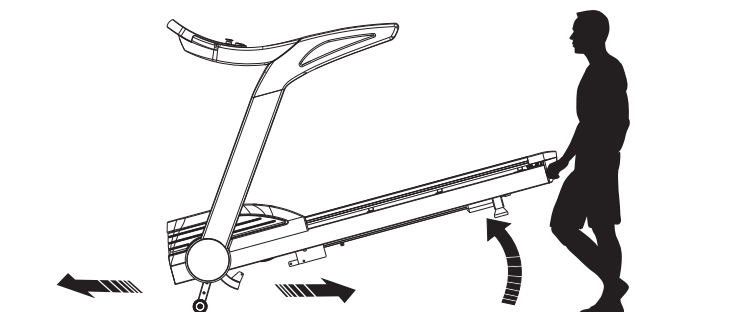
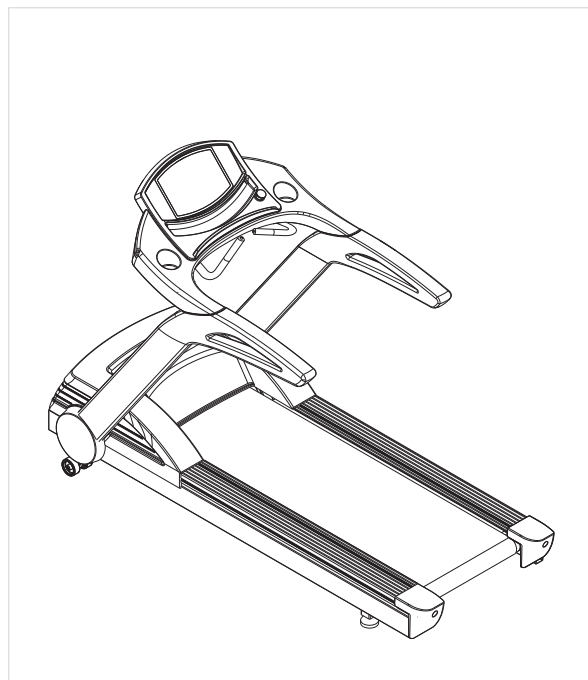
É obrigatório a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais.
O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira. Somente ligue ou desligue a esteira através do interruptor enquanto o cabo de alimentação estiver conectado na tomada.

ATENÇÃO:

Antes de ligar a esteira, verifique a tensão(110v / 220v).

ATENÇÃO:

ANTES de ligar a esteira, efetue a lubrificação da lona com o líquido deslizante que a acompanha.
Ver procedimentos no capítulo: MANUTENÇÃO PERIÓDICA.

Transporte

Para facilitar o transporte da sua esteira, utilize as rodas existentes na esteira, conforme figura abaixo.

ESTEIRA ELÉTRICA

RT-150/RT-250/RT-350

Módulo eletrônico

Para que você acompanhe seu desempenho durante os exercícios as esteiras **RT-150** e **RT-250**, dispõem de um avançado módulo eletrônico com visor de cristal líquido, com as seguintes informações abaixo.

1 Mostrador Digital de Tempo
2 Mostrador Digital de Distância
3 Mostrador Digital de Caloria
4 Mostrador Digital de Velocidade
5 Mostrador Digital de Peso
6 Mostrador Digital de Programa
7 Mostrador Digital de Freqüência Cardíaca
8 Barra Gráfica de Velocidade
9 Barra Gráfica do Percentual executado em Programa/Mensagens
10 Tecla de Seleção de Programa
11 Tecla de Parada/Zerar Dados
12 Tecla de Acréscimo/Decréscimo de Peso*
13 Tecla de Acréscimo/Decréscimo de valores e controle de velocidade
14 Início de Atividades/Início de Programas
15 Tabela de Referência Idade/Freqüência Cardíaca

**Somente nos modelos com S.A.C.*
(Shock Absorber Control)

Descrição das Funções e Operações

CAMPO 1 - Mostrador Digital de Tempo
Monitora o tempo decorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário.

CAMPO 2 - Mostrador Digital de Distância
Neste campo o módulo indica a quantidade de quilômetros armazenados. Ao começar a caminhar, o valor será registrado em ordem crescente, variando de zero a 99,9 km.

CAMPO 3 - Mostrador digital de Caloria
Calorias serão exibidas no Display durante a atividade.

CAMPO 4 - Mostrador Digital de Velocidade
Monitora a velocidade desenvolvida pelo conjunto Usuário/Esteira, sendo a velocidade mínima de 1,2 km/h e a máxima de 18 km/h; Através da tecla de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13) ou comandos localizados no corrimão da esteira, o usuário deverá inserir no CAMPO 4 a velocidade desejada para o exercício, podendo altera-la a qualquer instante.

CAMPO 5 - Mostrador Digital de Peso
Este campo do módulo eletrônico indica o peso inserido pelo usuário, com a finalidade de se ajustar o funcionamento do sistema de absorção de impactos (Shock Absorber control, S.A.C.). O ajuste de peso é feito através das teclas (+ /-) PESO (CAMPO 14). O peso mínimo admitido será de 40 Kg e o máximo de 150 Kg.

CAMPO 6 - Mostrador Digital de Programa
Indica qual programa foi escolhido pelo usuário.

CAMPO 7 - Mostrador Digital de Freqüência Cardíaca
Monitora a freqüência cardíaca do usuário durante a atividade desenvolvida, sendo que a freqüência máxima admitida em leitura é de 240 batimentos por minuto (BPM).

CAMPO 8 - Barra Gráfica de Velocidade
Facilita a visualização do incremento de velocidade na atividade desenvolvida

CAMPO 9 - Barra Gráfica do Percentual Executado em Programa
Mostra através de gráficos o perfil do programa escolhido para trabalho, como também o percentual executado do programa. A matriz é composta por 8 linhas e 32 colunas. A coluna correspondente ao nível do programa que está sendo executada fica piscando
.
CAMPO 10 - Tecla seleção de programas
Através da tecla PROGRAMA (CAMPO 10), é possível que o usuário selecione 1 entre os 8 programas disponíveis.

CAMPO 11 - Tecla de Parada/ Zerar Dados
Para a atividade da esteira ou zera os dados inseridos anteriormente, manter pressionado durante 3 segundos para zerar todas as informações.

CAMPO 12 - Tecla de Acréscimo/Decréscimo de Peso
Através das teclas (+ / -) PESO (CAMPO 12), introduz-se o valor de seu peso, assim, ocorrerá a regulagem automática do sistema de amortecimento.

CAMPO 13 - Tecla de Acréscimo/Decréscimo de valores e de controle de velocidade
Aumenta ou diminui os valores inseridos no campo de Tempo, para programação do usuário, aumenta ou diminui a velocidade conforme necessidade do usuário durante a atividade. Através das teclas (+ /-) VELOCIDADE (CAMPO 13), o usuário poderá inserir os valores nos campos determinados quando for selecionado algum PROGRAMA (CAMPO 10).

CAMPO 14 - Início de Atividades/Início de Programas
O usuário inicia as atividades e confirma o programa a ser utilizado quando o mesmo for selecionado.

CAMPO 15 - Tabela de Referência Idade/Freqüência Cardíaca
Orienta a escolha da faixa de trabalho mais adequada ao usuário e aos seus objetivos.

Programas

Sua Esteira possui 8 programas, controlados através do Módulo Eletrônico, sendo :

P1 - Manual
P2 a P5 - Varia a velocidade,
P6 - Varia Tempo,
P7 - Varia Distância,
P8 – Perfil do Usuário.

Programa 1 – Manual

Neste modo o usuário possui total controle sobre a velocidade e a inclinação, podendo a velocidade atingir o máximo de 18 km/h. Para selecionar este programa proceda da seguinte forma:
Pressione a tecla PROGRAMA (CAMPO 10) para selecionar o Programa MANUAL (cada toque será alternado o programa) sendo que no primeiro toque seleciona-se o P1 o segundo P2...e assim sucessivamente, em seguida pressione novamente a tecla OK (CAMPO 14) para iniciar o trabalho programado.
Obs: Mesmo após ser selecionado algum programa é possível alterá-lo durante o movimento, mas isso implicará no cancelamento do posteriormente selecionado, e a esteira pára o movimento.

Programas 2 a 5 - Varia Velocidade

Estes programas possuem cada um, 8 níveis pré-definidos de variação de velocidade ao longo da atividade. A velocidade máxima desenvolvida destes programas é de 18 km/h. Para iniciar qualquer um deles, escolha o programa através da tecla PROGRAMA (CAMPO 10).
Ajustar o peso do usuário conforme instruções descritas para CAMPO 12. Pressionar o botão OK (CAMPO 14) e a esteira iniciará o movimento até concluir as 32 colunas de intensidades pré-determinadas.
OBS: Depois de iniciado o funcionamento da esteira neste modo, o usuário ainda terá o controle sobre a velocidade nas teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13), que seguirá o perfil estabelecido.

Programa 6 - Varia Tempo

Neste programa o usuário poderá escolher o tempo entre 10:00 minutos e 99:00 minutos de sua atividade que será definida usando as teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13), sendo que a contagem no Mostrador Digital de Tempo será decrescente (CAMPO 1).

Programa 7 - Varia Distância
Neste programa o usuário poderá escolher a distância de sua atividade que será definida usando as teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13), sendo que a contagem no Mostrador Digital de Distância será crescente (CAMPO 2). Pressione a tecla PROGRAMA (CAMPO 10) selecione o programa 7, escolha a distância desejada para a atividade através das teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13), em seguida pressione a tecla OK (CAMPO 14) para confirmar e iniciar a atividade.

Programa 8 - Perfil do Usuário
Este modo de programa permite ao usuário elaborar um perfil de trabalho em relação à velocidade, possibilitando ao mesmo atingir variados objetivos em seus treinamentos. Para selecionar este programa proceda da seguinte forma:

COMO ELABORAR UM PERFIL DE USUÁRIO:
O módulo eletrônico de sua esteira possui em seu display 8 linhas de intensidade por 32 colunas que podem ser programadas de acordo com o perfil e os objetivos de treinamento de cada usuário.

PARA ELABORAR UM PERFIL DESEJADO PROCEDA DA SEGUINTE FORMA:
Pressione o botão PROGRAMA (CAMPO 10) para selecionar o Programa P8. Pressione OK (CAMPO 14) para confirmar sua escolha, pressione as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13) para ajustar o tempo desejado (Programa modo decrescente), pressione A TECLA OK (CAMPO 14) para confirmar o tempo.
A primeira coluna do display começará a piscar, enquanto estiver piscando pressione as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) (CAMPO 13) para ajustar a velocidade relativa á primeira coluna do programa, e assim sucessivamente para cada uma das 32 colunas de intensidade existentes No display. Para ajustar a intensidade de velocidade da próxima coluna, pressione a tecla OK (CAMPO 15) e repita o mesmo procedimento da coluna anterior. Repita este procedimento para as demais colunas.
Em cada uma das 32 colunas o usuário poderá incrementar com qualquer valor de velocidade durante suas atividades.
O tempo total programado será dividido por 32 (número total de colunas). Por exemplo, se for ajustado um tempo de 8 minutos, cada coluna terá uma duração de 15 segundos (8 x 60 = 480 segundos. => 480 / 32 = 15 segundos).

Depois de elaborado seu perfil pressione OK (CAMPO 14) para confirmar, no display aparecerá a contagem de 3 segundos em forma regressiva, iniciando a atividade e o movimento da esteira até concluir as 32 colunas de intensidades pré-determinadas.

OBS: Depois de iniciado o funcionamento da esteira neste modo, o usuário ainda terá o controle sobre a velocidade, que seguirá o perfil estabelecido.

Ajuste do Idioma

Este painel de controle possui os seguintes parâmetros que podem ser configurados.

1º) Velocidade final 18km/h ou 25 km/h;
2º) Unidades de medida métrica ou inglesa;
3º) Peso total;
4º) Teste LCD;
5º) Distância total;
6º) Tempo total;
7º) Versão;
8º) Verificação de erros;
9º) Idiomas;

Procedimentos:

Pressionar a tecla PARAR/ZERAR (CAMPO 11) juntamente com a tecla OK (CAMPO 14) por 3 segundos até o 1º) Parâmetro (Velocidade final 18 ou 25) aparecer no display, através da tecla (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13) deve-se ajustar a velocidade final para 18 km/h, pressione a tecla OK (CAMPO 14) para confirmar e habilitar o próximo parâmetro;

2º) Unidades de medidas: (km ou Milhas), pode-se ajustar este parâmetro através das teclas (+ /-) VELOCIDADE (CAMPO 13), após ajustada a medida desejada pressione a tecla OK (CAMPO 14) para confirmar e habilitar o próximo parâmetro;

3º) Peso inicial: O usuário pode selecionar o peso inicial que é mostrado no módulo eletrônico (CAMPO 5) pressionando a tecla (+ /-) PESO (CAMPO 12), em seguida deve-se pressionar a tecla OK (CAMPO 14) para confirmar e habilitar o próximo parâmetro;

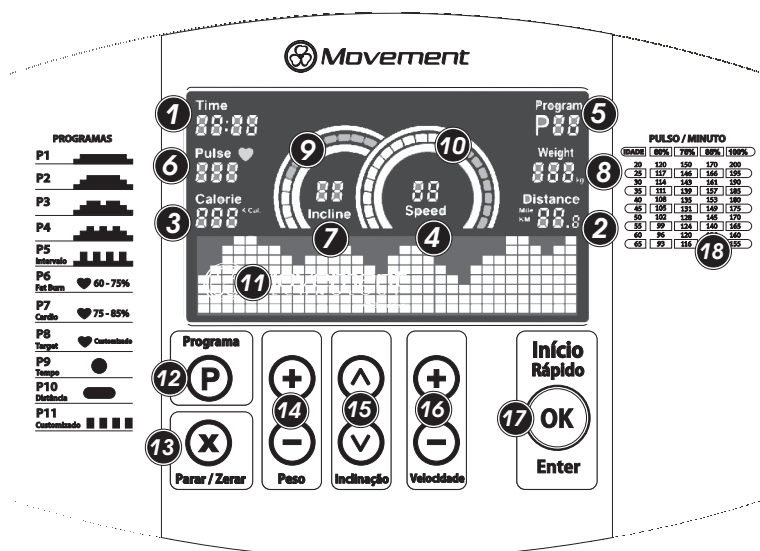
4º) Teste LCD: Pressione a tecla OK (CAMPO 14) para testar a luminosidade do LCD que corresponde a escrita, pressione a tecla (+) VELOCICADE (CAMPO 13) para testar a luminosidade correspondente as linhas e colunas do LCD, pressione (+) VELOCIDADE (CAMPO 13) novamente para testar a continuação da luminosidade das linhas e colunas do LCD, pressione a tecla (+) VELOCIDADE (CAMPO 13) continuamente para testar a luminosidade dos números do LCD, que vão de 0 até 9.
Ao final o display se apagará, menos a indicação de linhas e colunas. Pressione (+) VELOCIDADE (CAMPO 13) para voltar ao início do teste, (-) VELOCIDADE para sair e OK (CAMPO 14) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

5º) Distância total: Pressione OK (CAMPO 14), o nº 0 aparecerá no display, pressione OK (CAMPO 17) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

6º) Tempo total: Pressione OK (CAMPO 14), o nº 0 aparecerá no display, pressione OK (CAMPO 17) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

7º) Versão: Será mostrado no display a versão atual do módulo eletrônico, pressione OK (CAMPO 14) para ajustar o próximo parâmetro.

8º) Selecione erros: Pressione a tecla OK (CAMPO 14) e em seguida a (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13) para habilitar (ON) ou desabilitar (OFF) esta função, pressione OK (CAMPO 14) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

9º)Selecione idiomas: Pressione a tecla OK (CAMPO 14) pressione a tecla (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 13) para selecionar 1 entre os 3 idiomas disponíveis (Inglês, Espanhol e Português), pressione OK (CAMPO 14) para confirmar. Pressione a tecla OK (CAMPO 14) até o display voltar a configuração inicial para dar início as atividades.

1. Mostrador Digital de Tempo
2. Mostrador Digital de Distância
3. Mostrador Digital de Caloria
4. Mostrador Digital de Velocidade
5. Mostrador Digital de Programa
6. Mostrador Digital de Freqüência Cardíaca
7. Mostrador Digital de Inclinação
8. Mostrador Digital de Peso
9. Barra Gráfica de Inclinação
10. Barra Gráfica de Velocidade
11. Barra Gráfica do Percentual executado em Programa/Mensagens
12. Tecla de Seleção de Programa
13. Tecla de Parada/Zerar Dados
14. Tecla de Acréscimo/Decréscimo de Peso*
15. Tecla de Acréscimo/Decréscimo de Inclinação
16. Tecla de Acréscimo/Decréscimo de valores e controle de velocidade
17. Início de Atividades/Início de Programas
18. Tabela de Referência Idade/Freqüência Cardíaca

**Somente nos modelos com S.A.C. (Shock Absorber Control)*

Descrição das Funções e Operações

CAMPO 1 - Mostrador Digital de Tempo
Monitora o tempo decorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário.

CAMPO 2 - Mostrador Digital de Distância
Neste campo o módulo indica a quantidade de quilômetros armazenados.
Ao começar a caminhar, o valor será registrado em ordem crescente, variando de zero a 99,9 km.

CAMPO 3 – Mostrador digital de Caloria
Calorias serão exibidas no Display durante a atividade.

CAMPO 4 - Mostrador Digital de Velocidade
Monitora a velocidade desenvolvida pelo conjunto Usuário/Esteira, sendo a velocidade mínima de 1,2 km/h e a máxima de 18 km/h;
Através da tecla de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16) ou comandos localizados no corrimão da esteira, o usuário deverá inserir no CAMPO 4 a velocidade desejada para o exercício, podendo altera-la a qualquer instante.

CAMPO 5 – Mostrador Digital de Programa
Indica qual programa foi escolhido pelo usuário.

CAMPO 6 - Mostrador Digital de Freqüência Cardíaca
Monitora a freqüência cardíaca do usuário durante a atividade desenvolvida, sendo que a freqüência máxima admitida em leitura é de 240 batimentos por minuto (BPM).

CAMPO 7 - Mostrador Digital de Inclinação
Esta função indica a quantidade de inclinação em percentual, sendo que a inclinação da esteira pode variar de 0 a 15 %. Para aumentar a inclinação pressione a tecla INCLINAÇÃO ▲ (CAMPO 15) ou o comando localizado no corrimão da esteira ▲. Para diminuir a inclinação utilize a tecla ▼ (CAMPO 15) ou o comando localizado no corrimão da esteira ▼.

CAMPO 8 - Mostrador Digital de Peso
Este campo do módulo eletrônico indica o peso inserido pelo usuário, com a finalidade de se ajustar o funcionamento do sistema de absorção de impactos (Shock Absorber control, S.A.C.). O ajuste de peso é feito através das teclas (+ /-) PESO (CAMPO 14). O peso mínimo admitido será de 40 Kg e o máximo de 150 Kg.

CAMPO 9 - Barra Gráfica de Inclinação
Facilita a visualização do incremento de inclinação na atividade desenvolvida.

CAMPO 10 - Barra Gráfica de Velocidade
Facilita a visualização do incremento de velocidade na atividade desenvolvida.

CAMPO 11 - Barra Gráfica do Percentual Executado em Programa
Mostra através de gráficos o perfil do programa escolhido para trabalho, como também o percentual executado do programa. A matriz é composta por 8 linhas e 32 colunas. A coluna correspondente ao nível do programa que está sendo executada fica piscando

CAMPO 12 - Tecla de Seleção de Programa
Através da tecla PROGRAMA (12), é possível que o usuário selecione 1 entre os 11 programas disponíveis.

CAMPO 13 - Tecla de Parada/Zerar Dados
Para a atividade da esteira ou zera os dados inseridos anteriormente, manter pressionado para zerar todas as informações.

CAMPO 14 - Tecla de Acréscimo/Decréscimo de Peso
Através das teclas (+ / -) PESO (CAMPO 14), introduz-se o valor de seu peso, assim, ocorrerá a regulagem automática do sistema de amortecimento.

CAMPO 15 - Tecla de Acréscimo/Decréscimo de Inclinação
Através das teclas (▲ ▼) INCLINAÇÃO (CAMPO 15), o usuário define a inclinação desejada para trabalho.

CAMPO 16 - Tecla de Acréscimo/Decréscimo de valores e controle de velocidade
Aumenta ou diminui os valores inseridos no campo de Tempo, para programação do usuário, aumenta ou diminui a velocidade conforme necessidade do usuário durante a atividade. Através das teclas (+ /-) VELOCIDADE (CAMPO 16), o usuário poderá inserir os valores nos campos determinados quando for selecionado algum PROGRAMA (CAMPO 12).

Ex: Idade, freqüência cardíaca, tempo, etc...

CAMPO 17 - Início de Atividades/Início de Programas
O usuário inicia as atividades e confirma o programa a ser utilizado quando o mesmo for selecionado.

CAMPO 18 - Tabela de Referência Idade/Freqüência Cardíaca
Orienta a escolha da faixa de trabalho mais adequada ao usuário e aos seus objetivos.

Programas

Sua esteira possui 11 programas, controlados através do Módulo Eletrônico, sendo:

P1 - Manual
P2 a **P5** - Varia a velocidade,
P6 - FAT BURN - Programa de Freqüência Cardíaca 60 - 75 %,
P7 - CARDIO - Programa de Freqüência Cardíaca 75 – 80%,
P8 - TARGET- Programa de Freqüência Cardíaca Definida Pelo Usuário,
P9 - Varia Tempo,
P10 - Varia Distância,
P11 - Perfil do Usuário.

Programa 1 – Manual
Neste modo o usuário possui total controle sobre a velocidade e a inclinação, podendo a velocidade atingir o máximo de 18 km/h. Para selecionar este programa proceda da seguinte forma:
Pressione a tecla PROGRAMA (CAMPO 12) para selecionar o Programa MANUAL (cada toque será alternado o programa) sendo que no primeiro toque seleciona-se o P1 o segundo P2...e assim sucessivamente, em seguida pressione novamente a tecla OK (CAMPO 17) para iniciar o trabalho programado.

OBS: Mesmo após ser selecionado algum programa é possível alterá-lo durante o movimento, mas isso implicará no cancelamento do posteriormente selecionado, e a esteira pára o movimento.

Programas 2 a 5 - Varia Velocidade
Estes programas possuem cada um, 8 níveis pré-definidos de variação de velocidade ao longo da atividade. A velocidade máxima desenvolvida destes programas é de 18 km/h. Para iniciar qualquer um deles, escolha o programa através da tecla PROGRAMA (CAMPO 12).

Ajustar o peso do usuário conforme instruções descritas para CAMPO 14.
Pressionar o botão OK (CAMPO 17) e a esteira iniciará o movimento até concluir as 32 colunas de intensidades pré-determinadas. Nestes programas o controle de inclinação pode ser feita manualmente pelo usuário através dos botões de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO DE INCLINAÇÃO (▲ ▼) (CAMPO 15) ou pelas teclas (▲ ▼) localizadas no corrimão da esteira.
OBS: Depois de iniciado o funcionamento da esteira neste modo, o usuário ainda terá o controle sobre a velocidade nas teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16), que seguirá o perfil estabelecido.

Programas 6 a 8 - Programas de Freqüência Cardíaca (F.C.) CARDIO, FAT BURN e TARGET.
Estes programas regulam a inclinação da esteira de forma a manter a freqüência cardíaca alvo em um limite pré-estabelecido.
Durante o exercício, se a freqüência cardíaca do usuário estiver abaixo do alvo determinado, a esteira aumenta automaticamente a sua inclinação.
Caso a freqüência cardíaca esteja acima da freqüência cardíaca alvo, a esteira irá diminuir a inclinação.
Nestes programas é necessário a utilização de um medidor de freqüência cardíaca, podendo este medidor ser o sensor de mão (hand grip) ou a cinta torácica.
A freqüência alvo é fixada entre 75% e 80% da freqüência cardíaca máxima para o programa CARDIO, entre 60% e 75% da freqüência cardíaca máxima para o programa FAT BURN e pode também ser definida pelo usuário no programa TARGET, sendo neste caso, limitada a freqüência cardíaca máxima.
A F.C. Máxima é calculada através da seguinte fórmula:

F.C. Máxima= 220 - idade do usuário.

Por exemplo, para calcularmos a F.C. alvo de um usuário com 30 anos de idade para o programa CARDIO no qual a zona de treinamento é de 80%, utilizamos a seguinte fórmula:
F.C. Alvo = 220 - 30 (idade do usuário) x 0,80= 152 B.P.M.

PROGRAMAS DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA (F.C.): CARDIO, FAT BURN E TARGET.

Programa CARDIO - Controle de Freqüência Cardíaca através da Inclinação

Este programa específico, utiliza-se da área de treinamento compreendida entre 75% e 80% da freqüência cardíaca máxima, através do controle da inclinação da esteira. Para utilizá-lo, pressione a tecla PROGRAMA (CAMPO 12) para iniciar o programa. O display exibirá uma mensagem solicitando sua idade "AJUSTE SUA IDADE". A idade será exibida no (CAMPO 11). Ajustar a idade através das teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16), e pressionar OK (CAMPO 17) para confirmar. O programa calculará automaticamente a faixa de trabalho, no display aparecerá a contagem de 3 segundos em forma regressiva, iniciando a atividade e o funcionamento da esteira. O usuário poderá inserir peso e velocidade.

Programa FAT BURN - Controle de Freqüência Cardíaca através da Velocidade

Este programa específico, utiliza-se da área de treinamento compreendida entre 60% e 75% da freqüência cardíaca máxima, através do controle da inclinação da esteira. Para utilizá-lo, pressione a tecla PROGRAMA (CAMPO 12) para iniciar o programa. O display exibira uma mensagem solicitando sua idade "AJUSTE SUA IDADE". A idade será exibida no (CAMPO 11). Ajustar a idade através das teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16), e pressione OK (CAMPO 17) para confirmar. O programa calculará automaticamente a faixa de trabalho, no display aparecerá a contagem de 3 segundos em forma regressiva, iniciando a atividade e o funcionamento da esteira. O usuário poderá inserir peso e velocidade.

Programa TARGET - Controle de Freqüência Cardíaca Alvo através da Velocidade e Inclinação

Este programa específico trabalha com a área de freqüência cardíaca máxima determinada pelo usuário, através do controle de inclinação da esteira. Para utilizá-lo pressione a tecla PROGRAMA (CAMPO 12) para selecionar o programa. O display exibirá uma mensagem solicitando sua idade "AJUSTE SUA IDADE". A idade será exibida no (CAMPO 11). Ajustar a idade através das teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16), e pressione OK (CAMPO 17) para confirmar. Em seguida será solicitada sua

freqüência cardíaca de trabalho (EXIBIDA EM PERCENTUAL) A Freqüência será exibida no (CAMPO 11). Insira-a, através dos botões de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ /-) VELOCIDADE (CAMPO 16), pressionando OK (CAMPO 17) para confirmar, no display aparecerá a contagem de 3 segundos em forma regressiva, iniciando a atividade e o funcionamento da esteira. O usuário poderá inserir peso e velocidade.

Programa 9 - Varia Tempo
Neste programa o usuário poderá escolher o tempo entre 10:00 minutos e 99:00 minutos de sua atividade que será definida usando as teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16), sendo que a contagem no Mostrador Digital de Tempo será decrescente (CAMPO 1).

Programa 10 - Varia Distância
Neste programa o usuário poderá escolher a distância de sua atividade que será definida usando as teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16), sendo que a contagem no Mostrador Digital de Distância será crescente (CAMPO 2). Pressione a tecla PROGRAMA (CAMPO 12) selecione o programa 10, escolha a distância desejada para a atividade através das teclas (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16), em seguida pressione a tecla OK (CAMPO 17) para confirmar e iniciar a atividade.

Programa 11 - Perfil do Usuário
Este modo de programa permite ao usuário elaborar um perfil de trabalho em relação à velocidade e à inclinação, possibilitando ao mesmo atingir variados objetivos em seus treinamentos. Para selecionar este programa proceda da seguinte forma:

COMO ELABORAR UM PERFIL DE USUÁRIO:
O módulo eletrônico de sua esteira possui em seu display 8 linhas de intensidade por 32 colunas que podem ser programadas de acordo com o perfil e os objetivos de treinamento de cada usuário.

Para elaborar um perfil desejado proceda da seguinte forma:
Pressione o botão PROGRAMA (CAMPO 12) para selecionar o Programa P11. Pressione OK (CAMPO 17) para confirmar sua escolha, pressione as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16) para ajustar o tempo desejado (Programa modo decrescente), pressione A TECLA OK (CAMPO 17) para confirmar o tempo.
A primeira coluna do display começará a piscar, enquanto estiver piscando

pressione os botões de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO (+ / -) (CAMPO 16) para ajustar a velocidade relativa á primeira coluna do programa. Pressione as teclas de ACRÉSCIMO / DECRÉSCIMO DE INCLINAÇÃO (▲ ▼) (CAMPO 15) para ajustar a inclinação no perfil e assim sucessivamente para cada uma das 32 colunas de intensidade existentes No display. Para ajustar a intensidade de velocidade e inclinação da próxima coluna, pressione a tecla OK (CAMPO 17) e repita o mesmo procedimento da coluna anterior.
Repita este procedimento para as demais colunas.
Em cada uma das 32 colunas o usuário poderá incrementar com qualquer valor de velocidade e de inclinação durante suas atividades.
O tempo total programado será dividido por 32 (número total de colunas). Por exemplo, se for ajustado um tempo de 8 minutos, cada coluna terá uma duração de 15 segundos (8 x 60 = 480 segundos. => 480 / 32 = 15 segundos).
Depois de elaborado seu perfil pressione OK (CAMPO 17) para confirmar, no display aparecerá a contagem de 3 segundos em forma regressiva, iniciando a atividade e o movimento da esteira até concluir as 32 colunas de intensidades pré-determinadas.

OBS: Depois de iniciado o funcionamento da esteira neste modo, o usuário ainda terá o controle sobre a velocidade e a inclinação, que seguirá o perfil estabelecido.

AJUSTE DO IDIOMA

Este painel de controle possui os seguintes parâmetros que podem ser configurados:

1º) Velocidade final 18km/h ou 25 km/h;
2º) Unidades de medida métrica ou inglesa;
3º) Peso total;
4º) Teste LCD;
5º) Distância total;
6º) Tempo total;
7º) Versão;
8º) Verificação de erros;
9º) Idiomas;
10º) Inclinação.

PROCEDIMENTOS:

Pressionar a tecla PARAR/ZERAR (CAMPO 13) juntamente com a tecla OK (CAMPO 17) por 3 segundos até o 1º) Parâmetro (Velocidade final 18 ou 25) aparecer no display, através da tecla (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16) deve-se ajustar a velocidade final para 18 Km/h, pressione a tecla OK (CAMPO 17) para confirmar e habilitar o próximo parâmetro;

2º) **Unidades de medidas:** (KM ou Milhas), pode-se ajustar este parâmetro através das teclas (+ /-) VELOCIDADE (CAMPO 16), após ajustada a medida desejada pressione a tecla OK (CAMPO 17) para confirmar e habilitar o próximo parâmetro;

3º) **Peso inicial:** O usuário pode selecionar o peso inicial que é mostrado no módulo eletrônico (CAMPO 8) pressionando a tecla (+ /-) PESO (CAMPO 14), em seguida deve-se pressionar a tecla OK (CAMPO 17) para confirmar e habilitar o próximo parâmetro;

4º) **Teste LCD**: Pressione a tecla OK (CAMPO 17) para testar a luminosidade do LCD que corresponde a escrita, pressione a tecla (+) VELOCICADE (CAMPO 16) para testar a luminosidade correspondente as linhas e colunas do LCD pressione (+) VELOCIDADE (CAMPO 16) novamente para testar a continuação da luminosidade das linhas e colunas do LCD, pressione a tecla (+) VELOCIDADE (CAMPO 16) continuamente para testar a luminosidade dos números do LCD, que vão de 0 até 9. Ao final o display se apagará, menos a indicação de linhas e colunas. Pressione (+) VELOCIDADE (CAMPO 16) para voltar ao início do teste, (-) VELOCIDADE para sair e OK (CAMPO 17) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

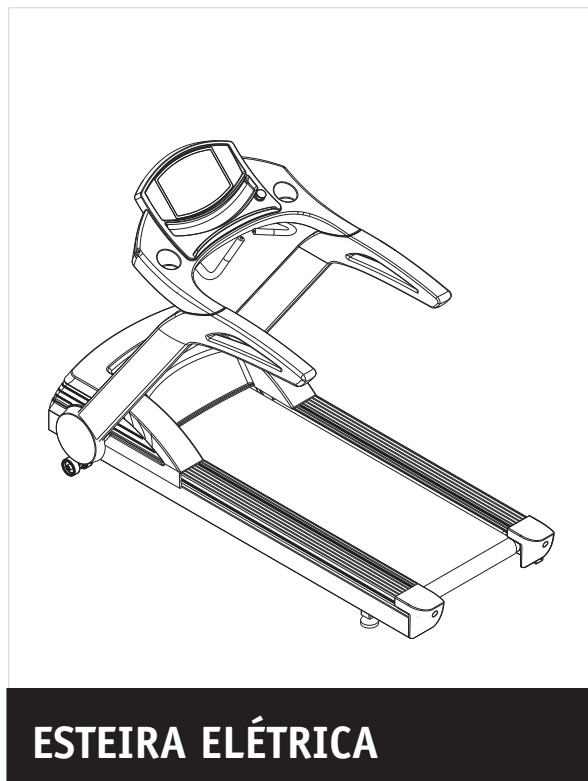
5º) **Distância total:** Pressione OK (CAMPO 17), o Nº 0 aparecerá no display, pressione OK (CAMPO 17) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

6º) **Tempo total:** Pressione OK (CAMPO 17), o Nº 0 aparecerá no display, pressione OK (CAMPO 17) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

7º) **Versão:** Será mostrado no display a versão atual do módulo eletrônico, pressione OK (CAMPO 17) para ajustar o próximo parâmetro.

8º) **Selecione erros:** Pressione a tecla OK (CAMPO 17) e em seguida a (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16) para habilitar (ON) ou desabilitar (OFF) esta função, pressione OK (CAMPO 17) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

9º)**Selecione idiomas:** Pressione a tecla OK (CAMPO 17) pressione a tecla (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16) para selecionar 1 entre os 3 idiomas disponíveis (Inglês, Espanhol e Português) pressione OK (CAMPO 17) para confirmar e ajustar o próximo parâmetro.

10º)**Selecione inclinação:** Pressione a tecla OK (CAMPO 17) pressione a tecla (+ / -) VELOCIDADE (CAMPO 16) para selecionar a inclinação, que deverá ser de 0 – 15%, pressione a tecla OK (CAMPO 17) para confirmar, pressione novamente para encerrar e sair do modo de ajustes.

ESTEIRA ELÉTRICA

RT-150/RT-250/RT-350

Monitoramento cardíaco

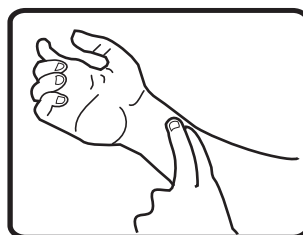
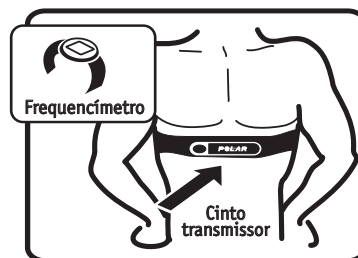
Quando monitorar sua freqüência cardíaca?

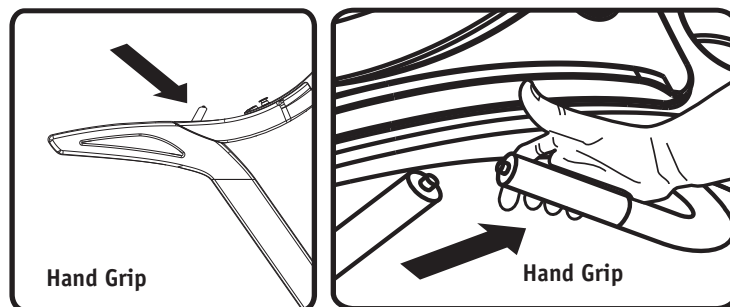
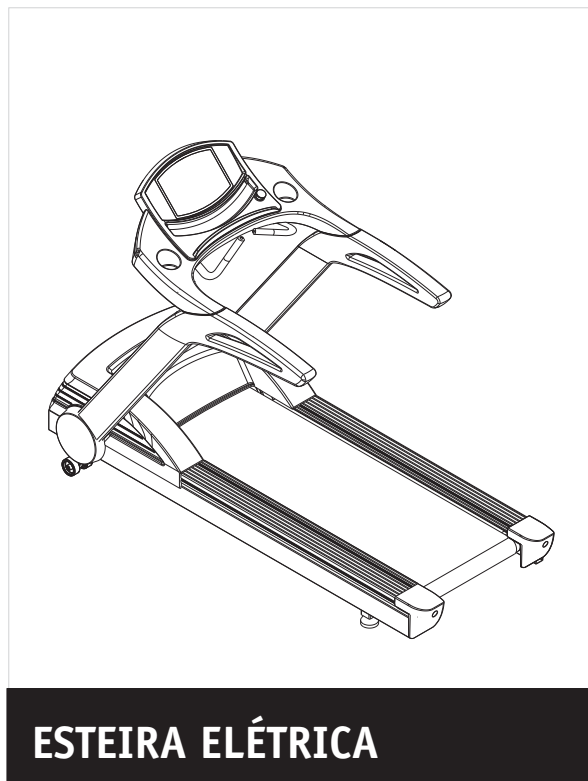
O monitoramento da freqüência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho na esteira, como também em qualquer outro equipamento com finalidades de trabalhos aeróbios.
Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seja possível a permanência dentro da sua **Zona de Treinamento**.
Se durante a atividade a sua freqüência cardíaca ficar acima de sua **Zona de Treinamento**, diminua a intensidade e/ou a velocidade.
Se ficar abaixo, aumente a intensidade e/ou a velocidade de trabalho.

Formas de se monitorar a freqüência cardíaca

Existem 3 formas de se verificar a freqüência cardíaca na esteira :

Pulso, **Freqüencímetro e Hand Grip.**

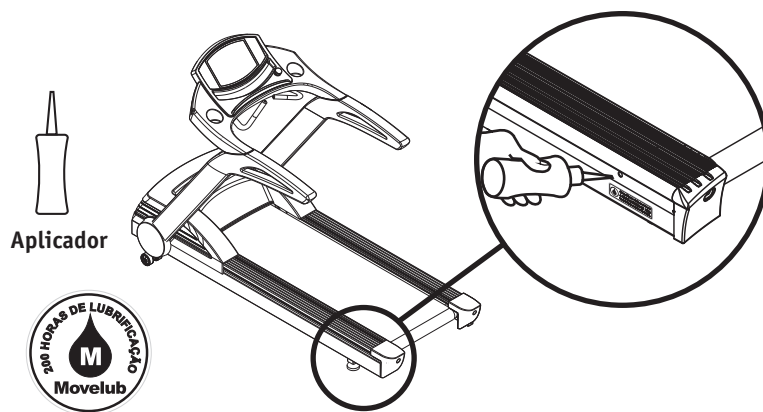
Pulso - Coloque os dedos médio, indicador e polegar no pulso radial para sentir o batimento cardíaco. Conte os batimentos por 15 segundos e multiplique o resultado por 4.
Assim você terá a sua freqüência cardíaca por minuto.

Frequencímetro - É um aparelho que, através de um sensor, mede o registro dos batimentos cardíacos. Este equipamento é encontrado em lojas especializadas em esportes.

** Não acompanha o equipamento.*

Hand Grip - É um sensor sensível ao toque das mãos.
Ao tocá-lo, serão registrados os seus batimentos cardíacos.
Segure firmemente nos dois sensores, e após aproximadamente 10 segundos, aparecerá no "display" a indicação dos batimentos cardíacos, sob forma de batimentos por minuto e pulsaçao luminosa da barra gráfica.
Quando seus batimentos cardíacos estiverem fora dos limites programados, o módulo eletrônico emitirá um som intermitente (beep...).

Nota: O nível de precisão do monitoramento cardíaco eletrônico é de 90 a 110%.

ESTEIRA ELÉTRICA

RT-150/RT-250/RT-350

Manutenção periódica

Lubrificação da lona

O deslizamento da lona sobre a prancha exige que a lona esteja lubrificada. O lubrificante deve ser de alta qualidade, para não se oxidar ao ar, não atacar as fibras, nem o revestimento da lona e não danificar componentes e pintura a ele expostos.
A Movement pré-lubrifica a lona antes da montagem, produz e recomenda o lubrificante **Movelub**, que possue as características mais adequadas a garantir a vida útil da lona e da prancha de seu equipamento. Sua esteira deve receber lubrificação da lona por intervenção de um responsável pela manutenção dos equipamentos.
Quando o uso da esteira é intensivo, deve-se proceder à lubrificação **a cada 200 horas de uso ou a cada 2 meses.**
Segue junto com a esteira um frasco de Movelub. No estribo esquerdo, há um orifício onde deverá ser inserido o fluído lubrificante.
Encha o aplicador com **100 ml** do fluído lubrificante e encaixe-o no orifício.
Coloque a esteira em movimento a aproximadamente **4 km/h** e pressione o aplicador vagarosamente, até que todo o fluído seja injetado.
Mantenha a esteira em movimento, por no mínimo 5 minutos, para que o fluído seja distribuído pela superfície interna da lona, com a ajuda dos rolos.
Remova o aplicador.

Mantenha o frasco de lubrificante e o aplicador fora do alcance de crianças e animais.

Lubrificação automática

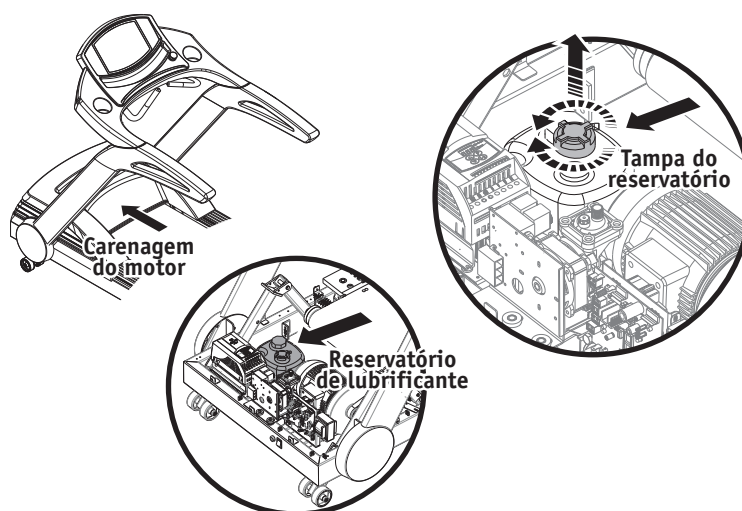
A esteira RT-350, possui dispositivo automático de lubrificação, composto por bomba elétrica, reservatório com sensor de nível, válvula anti-gotejo, tubulações e conexões, além de um comando eletrônico temporizador e programa eletrônico que indica através do módulo eletrônico a seguinte mensagem: " RESERVATÓRIO DE LUB. VAZIO " sempre que o reservatório estiver vazio.

Para se colocar o lubrificante Movelub no reservatório, é necessário que se remova a carenagem do motor, com a esteira desligada. Desatarrache a tampa, girando-a no sentido anti-horário, tomando o cuidado para não desligar os contatos elétricos da mesma.

Levante a tampa e encha o reservatório de fluído. Recoloque a tampa do reservatório, sem apertar em demasia, girando-a no sentido horário e coloque novamente a carenagem do motor em seu lugar.

O sistema automático, a cada 15 horas de uso, injeta na face interna da lona uma quantidade pré-determinada de fluído(10ml).

O único cuidado será de abastecer o reservatório sempre que a mensagem "RESERVATÓRIO DE LUB. VAZIO" for exibida no display do módulo eletrônico.

Quando esta mensagem for exibida a esteira não irá funcionar até que o reservatório seja abastecido pois a falta de lubrificação causa danos irreversíveis à lona e prancha. A capacidade do reservatório de lubrificação é de 2,0 litros. A assistência técnica Movement deve ser acionada para a substituição da lona, a qual deverá ser tensionada e alinhada novamente.

Recomendações

•Jamais utilize outros lubrificantes, tais como: graxa, óleo, ceras, vaselina, grafite, etc.

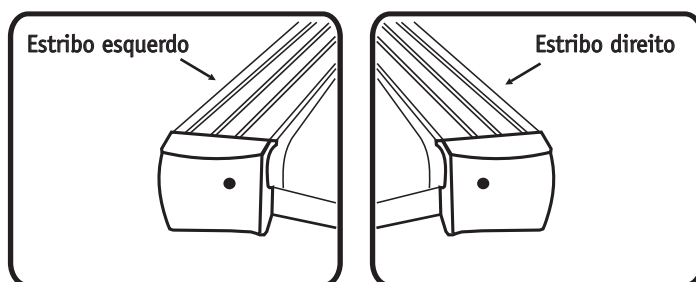
•Pouco líquido lubrificante ou em excesso será prejudicial ao desempenho da esteira.

• Para saber se a lona está bem lubrificada, ande sobre ela com a esteira desligada e verifique o deslizamento.

A lona deverá oferecer alguma resistência no início e, logo após, deslizará suavemente.

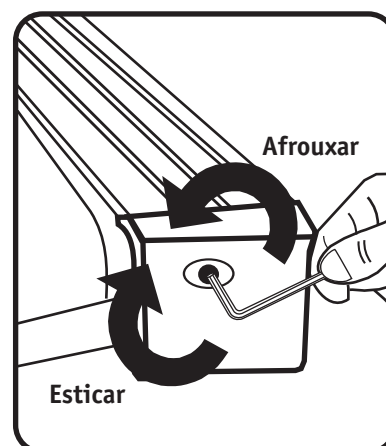
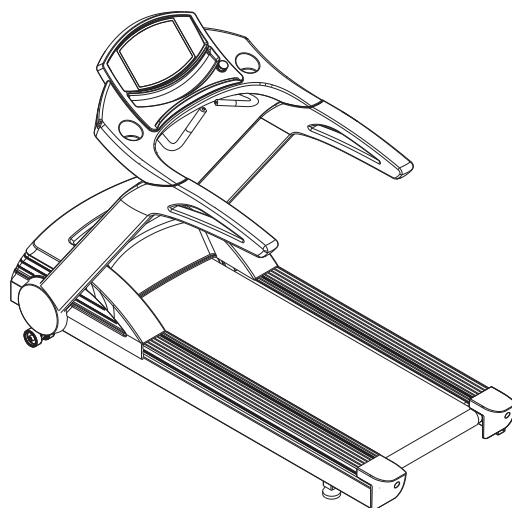
•Caso não seja fácil o deslizamento da lona, verifique se ela precisa de uma maior lubrificação ou se está com excesso de lubrificante (retire o excesso com um pano seco).

Troca do acabamento plástico lateral (estribos)

Trocar os estribos das esteiras a cada **3 anos** ou **quando** os mesmos **apresentarem trincas ou quebras.**

Ajuste da lona

A lona da sua esteira vem pré-ajustada de fábrica, mas cada usuário tende a forçar mais um lado com o pé direito ou esquerdo.
Se a lona começar a patinar ou mover-se para um dos lados, precisará ser ajustada.
Para ajustá-la corretamente, utilize os parafusos localizados na parte traseira da esteira, conforme instruções a seguir.
• Se a lona patinar, gire os parafusos em sentido horário para esticá-la. **Tome o cuidado para não esticar em excesso, pois poderá provocar a ruptura da emenda da lona.**
• Se a lona mover-se para um dos lados, **ligue a esteira na velocidade** de **4 a 5 km/h** e siga as instruções a seguir.

A lona move para direita:
Gire o parafuso do lado **direito** em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado **esquerdo** em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

A lona move para esquerda:
Gire o parafuso do lado **esquerdo** em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado **direito** em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

. Tome o cuidado para não esticar em excesso, pois poderá provocar a ruptura da emenda da lona.

ESTEIRA ELÉTRICA

RT-150/RT-250/RT-350

Garantia

Garantia limitada

GARANTIA LIMITADA PARA EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS

POR FAVOR, LEIA CUIDADOSAMENTE OS TERMOS E CONDIÇÕES DESSA GARANTIA ANTES DE UTILIZAR SEU EQUIPAMENTO MOVEMENT. AO UTILIZAR O EQUIPAMENTO, VOCÊ ESTARÁ CONCORDANDO EM SEGUIR OS SEGUINTES TERMOS E CONDIÇÕES DA GARANTIA.

A **Brudden da Amazônia Ltda**, garante todos os produtos novos MOVEMENT como livre de defeitos em materiais e fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo.
Os períodos de garantia iniciam-se na data de emissão da nota fiscal da compra do produto emitida pela **Brudden da Amazônia Ltda** ou pelo revendedor credenciado.

Essa garantia se aplicará somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto.
Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com um assistente técnico autorizado MOVEMENT em menos de 30 dias após descobrir qualquer não conformidade e deixar o equipamento disponível para inspeção da **Brudden** ou de sua assistência técnica autorizada.

O compromisso da **Brudden da Amazônia Ltda** nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

Períodos de garantia e cobertura

- 5 (cinco) anos para motores de 2,0 e 3,0 cv, **já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias;**

- 3 (três) anos para chassi (exceto pintura) e motor de 1,2 cv, **já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias;**

- 1 (um) ano para placas e componentes eletrônicos, partes e peças mecânicas, pintura em geral e mão-de-obra, **já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias.**

Condições e restrições

1. Esta garantia aplica-se aos produtos da linha profissional MOVEMENT somente quando:

a)- O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra emitida pela **Brudden da Amazônia Ltda** ou revendedor credenciado);

b)- Não tiver sido objeto de : acidentes, uso inadequado ou negligente, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizada pela **Brudden**;

c)- As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela **Brudden** (originais);

d)- O uso de líquido deslizante para esteiras seja fornecido pela **Brudden** ;

e)- Reclamações feitas dentro do prazo de garantia;

2. Esta garantia não se aplica a:

a)- Peças de desgaste natural e itens de acabamento como: lona, prancha, rolamentos de motor, amortecedores de borracha, correias em geral, sensor de pulsação, carenagens e acabamentos plásticos, adesivos, selim, assento ou encosto de espuma, rodas de transporte, pedaleiras com correia firma-pé, cabos de aço, espumas, sapatas e correias de freio;

b)- Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrita da **Brudden**;

c)- Produtos usados em locais de grande oscilação de temperatura e umidade como saunas e próximas a piscinas aquecidas, ou que sofrem ação direta de maresia;

d)- Danos nas partes eletroeletrônicas provocados por descargas elétricas e grandes variações de tensão da rede elétrica fora da faixa indicada no manual de instruções de utilização ou falha na manutenção básica e preventiva necessária como descrita também no manual;

e)- Atualizações de software (PROM);

f)- Consertos efetuados em produtos MOVEMENT sem o número de série ou com a identificação alterada e/ou danificada;

Nenhum tipo de deslocamento ou serviço técnico para instalação e montagem do produto ou instrução aos proprietários sobre como utilizar o produto.

Instalação de Componentes/Peças/Acessórios

Os componentes e/ou peças que porventura forem instalados pela **Brudden** ou através de um assistente técnico autorizado dentro do período de garantia de fabricação do equipamento, terão uma garantia idêntica à garantia do equipamento no qual eles foram instalados ou montados.

Os componentes e/ou peças que porventura não forem instalados pela **Brudden** ou através de um assistente técnico autorizado como sendo parte da venda original do equipamento, terão uma garantia de peças e serviços limitada à 90 (noventa) dias, sendo a mesma garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias.

Uma prova de compra original será exigida em qualquer caso.

Condições Gerais da Garantia

O serviço da Garantia Limitada Profissional MOVEMENT, pode ser obtido contatando-se um revendedor autorizado de quem foi comprado o produto.

As despesas decorrentes de eventuais transportes ou fretes de produto até uma assistência técnica, deslocamento ou visita técnica realizada por um assistente técnico, correm por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação e/ou substituição do produto fornecido.
A **Brudden da Amazônia Ltda** não se responsabiliza por danos a pessoas, a terceiros, a outros equipamentos, instalações, lucros cessantes ou quaisquer danos emergentes ou conseqüentes causados por falta de manutenção corretiva ou preventiva por parte do usuário / comprador em seus equipamentos.

A **Brudden da Amazônia Ltda** se reserva ao direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.